

地元お仕事探しの情報満載!

毎週日曜日発行
2025 Vol.887

6/8

タウンスポット

Townspot

求人
情報



FREE
MAGAZINE

¥0

ご自由にお持ち帰り下さい

エリア

北近畿

ステキな未来が
きっと見つかる!

● 求人情報 / 正社員・アルバイト・パート・契約社員
派遣スタッフ・業務委託その他

タウンスポットに関するお問い合わせは

☎ 0120-03-2678

簡単
検索!



PC



Web



スマホ

タウンスポット

検索

QRコード



登録販売者(パートタイマー)募集!



お仕事内容

一般用医薬品の販売、レジ業務、お客様への
医薬品の説明やご提案、POP作成、
また、医薬品・健康食品・化粧品・日用品等
の発注・陳列・補充など

募集職種	勤務時間	時間給
登録販売者	12:15~20:15	1,220円~1,370円

★日曜・祝日は時間給100円アップ!
★勤務できる時間・日数・曜日についてご相談に応じます

※上記時間で5~7時間程度勤務可能な方 ※時間給は勤務時間帯(時間帯手当)により異なります。

募集対象

店舗管理者の要件を満たす登録販売者

登録販売者の資格を取得し、過去5年間で医薬品の販売経験が通算24ヵ月以上あり、かつ、その勤務時間が通算1,920時間以上ある方
(上記以外でも「店舗管理者」の要件を満たす方はご相談ください)

待遇面も 充実!

従業員お買物優待制度、

交通費支給(規定により月額5万円まで支給)、年次有給休暇制度、
制服貸与、各種保険完備(雇用・健康・厚生年金・労災)

採用された
パートタイマー
さんの声



①医薬品売場では、個人ごとや
商品ごとの販売目標がないため、
お客様に寄り添い、お客様の立場
に立った最適な商品をおすすめ
することができ、大変喜ばれて
いて、やりがいがあります。

②従業員間で相談しやすい環境なので、
コミュニケーションが取りやすいです。

③これまでの経験を活かし新しい職場
で働くことができ、仕事を楽しめます。

◎面接をご希望の方は下記連絡先に直接お電話いただくか、二次元コードよりお申し込みください。

さとうグループ
フレッシュバザール 福知山篠尾新町店

☎0773-22-1800 (担当/向山) 〒620-0055 福知山市篠尾新町2-103
※受付8:00~20:00(土日祝も受付中)

スマホ・PCから
24時間応募して
いただけます。



◆契約社員 ◆パート ◆丹波市

契約社員は賞与4.6ヶ月分支給♪♪
5H勤務なので仕事とプライベート両立可能！
☆パートさんも同時募集！働き方相談可☆
アフタースクールスタッフ

放課後及び学校休日等の学童保育/放課後児童支援員認定資格

給与	有資格 (契) 月給 128,000円 (ハ) 時給 1,329円 無資格 (契) 月給 118,000円 (ハ) 時給 1,200円 ※ (契) (ハ) 一律処遇改善手当含む
時間	通常 13:00~18:00 (実働5h) ※長期休暇の際は8:00~18:00 (交替制) ※ (ハ) 勤務時間 (最大5h)・日数相談可 (週1日~勤務可)
休日	(契) 週休2日制
待遇	社保完 (勤務時間・日数による)、 交通費実費支給 (規定有)
勤務地	崇広アフタースクール 兵庫県丹波市柏原町柏原 683 番地 他、柏原・氷上・春日・山南エリア内の16カ所
応募	お気軽にお電話ください♪



■学童保育事業

株式会社 クオリス

大阪市浪速区難波中1-12-5 難波室町ビル3階

☎0120-159-063 (採用係まで)

◆パート

★週3日~4日OK! ★60代の方も活躍中!

清掃スタッフ募集!!

2名

仕事内容 工場内会議室、更衣室、洗面所、廊下等の清掃

《勤務場所》 福知山市長田野町3丁目17番地 タツタ電線(株)京都工場

【勤務時間】 7:00~11:00 8:00~12:00
9:00~13:00

【勤務日】 基本平日 (会社カレンダーに基づく)
【交通費】 規定支給 ※車通勤可 無料駐車場あり

時給
1,100円

《応募》 下記までお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 株式会社 AOS三宮オフィス
問い合わせ先電話番号 ☎078-291-5510
問い合わせ先メールアドレス saiyou@kk-aos.jp

未経験の方も丁寧に
サポートします!!



面接地
タツタ電線
京都工場

◆派遣社員

◆福知山市

午前のみの 病院内軽作業スタッフ

仕事内容 タオルや着替等の準備
2人1組での作業なので未経験でも安心♪

時給 **1,500円~**

- ◎別途交通費規定支給
- ◎稼働分前払い制度あり (規定あり)
- ◎試用期間:2ヵ月

《月収例》 週5日⇒1,500円×3h×20日=90,000円

週3日⇒1,500円×3h×12日=54,000円

《経歴・資格》 病院勤務未経験OK、医療業界初めての方歓迎

《時間》 9:00~12:00 (実働3時間、休憩なし)

《休日》 日祝他、希望休申請日

《待遇》 社会保険完備、資格支援制度 (※社内規定あり)

労働者派遣事業/第13-300487 有料職業紹介事業/第13-ユ-300437

株式会社 ルフト・メディカルケア

☎0120-333-140 (採用担当)

夜間休日ダイヤル ☎0120-661-620

〒600-8233 京都府京都市下京区油小路通木津屋橋下北不動堂町490番2 CW京都駅前7F

〒623-0066 京都府綾部市駅前通33番地 綾部ビースビル内

◆勤務地/福知山市の病院

★扶養内勤務可

◆業務内容などお気軽にお問い合わせ下さい

WEB応募
はコチラ!!
(24時間対応)



◆インフォメーション

◆綾部市

ときめき歌謡 ビッグコンサート

6月28日(土)

13時開演

前売り
《全席指定》6,500円

田中あいみ

角川博

岩本公永

岡本幸太

主催会場 京都府中丹文化会館 ☎0773-42-7705 綾部市里町久田21-20

●パート ●アルバイト

◆舞鶴市

急募!! セルフうどん店での調理・接客

時給
平日 **1,100円**
土日祝 **1,250円**

まかない付き 従業員割りあり
★経験・年齢不問
★1日3~5h程度週2日~でもOK
★学生・主婦・Wワーク大歓迎!

【時間】8:30~16:00

◎時間相談に応じますので、まずはお気軽にお電話下さい。

舞鶴市寺内4-14 (フジタ)

セルフうどん きつねとたぬき ☎0773-78-1900

●パート ●アルバイト

◆与謝郡

**未経験者歓迎!学生歓迎!(※18歳未満は就業不可)主婦・主夫歓迎!!**
パチンコホール・カウンタースタッフ募集

時給 **1,350円** ~ 1,250円 (150時間) **25%UP**

【時間】早番 9:00~17:00(実働7時間) / 9:00~16:30(実働6.5時間)

中番 12:00~20:00(実働7時間) / 遅番 16:00~23:30(実働7時間)

※時間・勤務日数は応相談 ※研修期間150時間

【待遇】制服貸与、車通可、昇給あり、各種社会保険制度あり、交通費あり(社内規定による)

◎応募者にお気軽にご来社までお問合せ下さい。

スーパードーム 野田川店 ☎0772-44-1516 与謝郡与謝野町石川1541-1

●パート ●アルバイト

◆福知山市・舞鶴市

急募!!**パート・アルバイト**

要普免

洗車・集車・配車

【時間】8:30~20:00の間で8h程度

※週2日or3日or5日の勤務です

※社保完、交通費支給、携帯補助手当有

年齢
不問時給 **1,060円** ~

募集店舗 福知山店 (福知山市 荒河新町33) ・舞鶴店 (舞鶴市字 公文名70-1)



レンタカーパートナーズ株式会社

オリックスレンタカー

◎ハローワーク届出済

福知山市荒河新町33

☎0773-23-3900 (担当:足立)

(応募)詳細は面接にて。
まずはお気軽にお電話ください。

●パート

◆福知山市・綾部市・舞鶴市

**パート
スタッフ募集**

★正社員登用あり★ *勤務日数・時間相談に応じます

たまご工場内でのパック詰め作業
(GPセンター)

【時間】8:30~17:00 11:30~17:00

時給 **1,085円** ~ **50円UP!!** 土日自社農場で生産された
鶏卵の選別・検品・梱包の仕事です。

主な仕事内容
●卵の選別
●機械作動等の監視
●製品封入、梱包作業

有限会社 グリーンファームソーゴ

☎0773-56-1910 福知山市大江町



●委託

◆福知山市・綾部市・丹波市

20~50代
男女活躍中!!★まずはお気軽に
お電話下さい。**軽貨物運送 宅配ドライバー募集**
(業務委託)福知山市内・綾部市内・丹波市内宅配業務。
頑張り次第でガッツリ稼げます!!

KTN EXPRESS

KTN 介護タクシー

株式会社 小谷商事

《営業所》福知山市石原2丁目222番地 Charm KTN 101

福知山市報恩寺新宮13 ☎0773-32-0783

ハシゴボー

☎090-3165-8055

●派遣社員

◆福知山市・丹波市

1 福知山市 電子部品の組立・加工時給 **1,520円**

★キレイな職場です!

【時間】8:45~17:15

【休日】土・日・祝(会社カレンダー)

景あります。
入居可能!退職金
制度有!**マシンオペレーター 2 福知山市**時給 **1,350円** ~

★長期安定

【時間】10:00~19:00 22:00~7:00

【休日】シフト制

3 福知山市 マシンオペレーター時給 **1,320円**

★専属勤務です!

【時間】17:00~2:00

【休日】土・日・祝

検査・梱包 4 丹波市時給 **1,450円** ~

★昇給制度あり

【時間】8:45~17:15 / 16:35~1:05 / 0:55~9:25

【休日】土・日・祝

**未経験者
大募集**ここからも
色々な
お仕事情報
が見られます!!

■派遣業(派)26-300127 有料職業紹介事業 26-ユ-300093

Outsourcing Japan アウトソーシングジャパン株式会社

★プロのワークアドバイザーが、親切・丁寧にご案内いたしますので、お気軽にご連絡下さい。お電話お待ちしております。

〒620-0940 福知山市駅南町3-6 竹下駅南ビル HPからの応募もOK! <http://outsourcing-jp.co.jp>

※月収・時給については、各種手当・賞与を含んでおります。

☎0120-416-418

☎0773-25-4147

●正社員 ◆福知山市

社員募集

賞与年2回 未経験OK

工場内雑務作業

(廃棄物整理・管理、リフト・8車運転) 勤務地 長田野工業団地内 (福知山市長田野町)

【資格】リフト免許要、大型免許(尚良)、危険物乙4(尚良)

【時間】8:00~17:00(早出あり、実働8時間)

【休日】土日祝

【待遇】社会保険、交通費 給与 20万円~

◆応募/お気軽にお問い合わせください。(メールor電話)

有限会社 大廣興業 TEL:075-956-5506

携帯:090-5045-3511(担当:原口)

乙訓郡大山崎町字門崎寺小路宮前2-27 メール:itd_daikou@ybb.ne.jp

●正社員 ●パート ●アルバイト ◆福知山市

急募 工事・配送・補助作業員

日給 12,000円~ 月収 15,000円 40万円以上可能!!

【資格】自動車免許 ◎資格支援制度あり

【時間】9:00~18:00 ※前後2.3時間 残業を含む

【休日】相談に応ずる

★寮あります

★週払OKです!

【パート】事務スタッフ同時募集 ※詳細はお問い合わせ下さい。

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

●正社員 ◆福知山市・綾部市・舞鶴市

正社員募集

★休み対応も柔軟 ◎ ★急な勤務時間変更 ◎

★30代前半~40代の女性活躍中

医療関係施設等への営業活動

コミュニケーションをとるのが好きな方、ぜひ一緒に働きましょう!!

老人施設のイベント相談や実施補助

*販促品の配布、提携施設への挨拶回り等

*営業エリア(福知山・綾部・舞鶴)へ直接社用車で訪問

*研修期間もあり業界知識や営業経験がなくても、ゆくり仕事を覚えていきます

【資格】要普通自動車免許(AT限定可)、学歴不問、未経験者OK

【時間】①9:00~16:00 ②10:00~17:00 ※1日7h(休憩あり、残業なし)

【休日】土日祝(大型連休有、有給休暇有(社員規定による))

【待遇】服装自由(制服費・相談可)、交通費支給(上限2万円/月)、

社保完、社用車有り(ガソリン全額会社負担)

月給 20万円~ ※残業・ノルマなし

※試用期間:約2ヵ月(短縮可)→時給1,100円

【応募】履歴書を郵送かメールで送付(採用担当:ヨシカワ)

面接会場は応募者に合わせて福知山・舞鶴エリアにて実施します。

ジェネラルプランニングエース

〒605-0834 京都市東山区金屋町550-1/Vルティール東山502

☒ace2015@dream.jp ☎075-693-7933

【パート】事務スタッフ同時募集 ※詳細はお問い合わせ下さい。

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

福知山市猪崎99-1

〈応募〉右記までお電話にてお問い合わせください。株式会社 ジュニア ☎0773-23-7207

●パート ◆福知山市

学生食堂運営スタッフ

昼夜かけもちのダブルワークも可能!

寮生の食事を提供するお仕事です。 共栄高校食堂

調理業務なし! 未経験大歓迎 福知山市篠尾62-5

【時間】11:03~13:00 【夜】11:30~13:00

【時間】10:30~14:00 ★日曜休み 【時間】17:30~21:00 ★日曜休み

【休日】シフト制 ※週2~4日程度 【休日】シフト制 ※週3~5日程度

夏休み、春休みなど優先で休み取れます

業務委託の場合 1,200円スタート!

高年齢者向けのお弁当宅配の

お仕事です。 福知山本社

福知山市字生野5

時給 1,100円~1,500円 【時間】8:00~15:00 ※休憩1時間

【休日】土日祝休み

《応募》お気軽にお電話下さい。

株式会社 ホクト

☎0773-35-0331 福知山市字生野5

(担当:大槻)

●正社員 ◆舞鶴市

Cosmo kanko 正社員募集!!

貸切バスカウンター業務

来店・電話等、お客様対応、バスツアーの企画・受付etc

【時間】9:00~18:00

【休日】年間105日 ※シフト制(希望曜日応相談)

【待遇】社保完備、昇給年1回、賞与年2回

未経験OK!

月給 200,000円+諸手当~

応募 詳細は面接にて。まずはお気軽にお電話ください。

貸切バス・旅行業

株式会社 コスモ観光 ☎0773-77-1555

★ハローワーク届出済

舞鶴市公文70-1(担当:大谷)

●正社員 ◆福知山市・綾部市



4t運転手募集 未経験者大歓迎

食品及び工業用製品等を
京阪神圏内へ配送する
お仕事です月収 26万円~30万円以上
◎給与例:359,921円(残業・各種手当込)

【時間】①4:00~13:00 ②17:00~4:00※残業あり【休日】年間108日、月9日程度/会社カレンダーによる

【待遇】昇給、賞与年2回、有給、交通費規定支給、各種保険完備、

各種手当(時間外、深夜、休日出勤、車庫手当、無事故手当等)

※試用期間の3ヶ月後に正社員への登用あり

お気軽にお問合せ下さい。

KANKYU 関西急送株式会社 福知山支店

☎0120-275-699 (担当:谷口)

★仕分けパート同時募集!!
(福知山・綾部)

福知山市長田野町2丁目39-4

ホームページもご覧下さい http://www.kankyu.co.jp

◆パート

◆舞鶴市

病院職員募集!

【業務内容】
下膳、食器洗浄、
消毒業務、清掃

パート

【資格】 不問
【募集人数】 1名
【就業日時等】 月～日曜日(祝祭日を含む)で週2～5日
8:00～10:00
※勤務日は相談に応じます
※専門的な資格や知識は不要です

時給 **1,292円**

●お気軽にお問い合わせください。

市立舞鶴市民病院

舞鶴市字倉谷1350-11

総務課 ☎0773-60-9014



◆正社員

時代のニーズにあった、 環境企業で働きませんか?

仕事内容 **事務** 給与 月収例/日給月給制
200,000円

☆試用期間3ヵ月は日給月給制 ※給与幅は、年齢による

【資格】 44歳以下(省令3号)、普通自動車免許 【時間】 8:30～17:30
【休日】 週休2日制(土・日・祝) ※但し月1回土曜勤務有 ※会社カレンダーによる(年間休日110日)
【待遇】 昇給有、賞与有、交通費(月25,000円迄)支給、各種社会保険完備、退職金制度有、車通勤可

応募 電話連絡の上、履歴書(写真貼付)、職務経歴書を持参又は発送下さい。

■再生重油の製造・販売・油系産業廃棄物の処理、他

KIRAKU 舞鶴喜楽鋳業株式会社 ☎0773-42-3335 (担当:野田)
〒623-0116 京都府綾部市下八田町上澤10-5



◆正職員

◆福知山市

正職員! 管理栄養士募集!!

年間休日124日のゆとりある勤務です!!

【業務内容】
病院給食の栄養管理業務

・入院患者様、外来患者様の栄養管理指導
・患者様の献立作成及び帳票作成

★毎年定期昇給あり ★事前見学可能

給与 月給 **215,360円～254,060円** ※諸手当含む

賞与 年2回 **878,000円～1,048,647円** ※昨年末給

応募 履歴書(写真貼付)を下記まで郵送ください。(担当:総務課)

医療法人 福知会

もみじヶ丘病院

☎0773-22-2288

詳しくは
お問い合わせ
ください

郵送先/〒620-0879
福知山市荒木3374



◆契約社員 ◆正社員 ◆パート

◆京丹後市

地域
密着型
多小
機能
型
居宅
スタッフ
募集

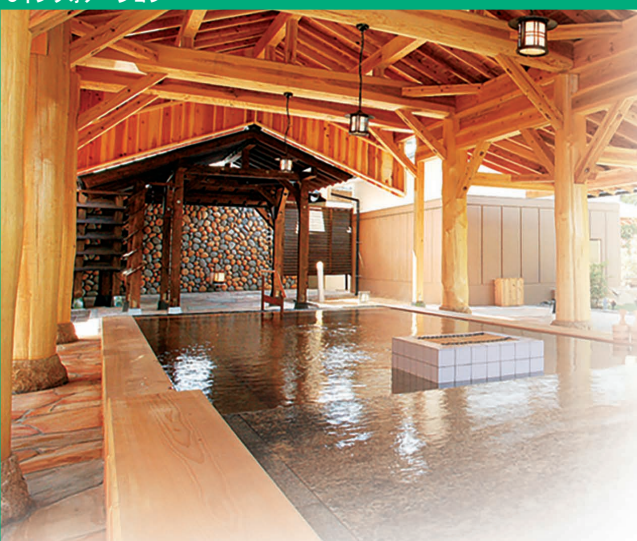
【必須資格】 看護師・准看護師、普通自動車運転免許 【時間】 ①8:30～17:30 ②10:00～19:00 ③7:30～16:30 【年間休日】 118日	給与 208,600円～252,300円 (諸手当含む) ★夜間待機手当:1,000円/回 *登録利用者の健康管理、一部助産業務 *子育て・シルバー世代歓迎
【必須資格】 ケアマネジャー、普通自動車運転免許 【時間】 ①8:30～17:30 ②10:00～19:00 ③7:30～16:30 ※夜勤月1回程度、16:00～翌9:00まで(内2時間程度仮眠) 【年間休日】 118日	給与 211,025円～254,600円 (諸手当含む) ★夜勤手当:4,000円/回 ★夜間待機手当:1,000円/回 *ケアプランの作成及び各種機関との連絡調整 *ケアマネ及び介護経験ある方優先!(未経験でも育成します) *介護に関わる申請等 *利用者宅等への訪問 *地域サロン活動等
【必須資格】 ケアマネジャー、普通自動車運転免許 【時間】 8:30～17:30の間で5H以上、週4日～5日 ※時間・日数相談可	時給 1,166円～1,314円 (諸手当含む) *ケアプランの作成及び各種機関との連絡調整 *介護に関わる申請等 未経験でも育成します

(応募)お気軽にお問い合わせください。※面接時に履歴書(写真貼付)持参 (担当:松本)
社会福祉法人 不動園 あけぼの荘 ☎0772-68-1580
〒629-2533 京丹後市大宮町上常吉1226 <https://fudouen.com/>



◆インフォメーション

◆福知山市



ホテルロイヤルヒル
福知山 & スパ

HOTEL ROYAL HILL FUCHIYAMA & SPA
阪急阪神第一ホテルグループ

★温泉・宿泊 Tel.0773-27-5000

★宴会 Tel.0773-27-0660

〒620-0857 京都府福知山市宇土師小字澤居山176番地

<http://www.royalhill-fukuchiyama.com>

心のストレッチをしよう！

認知療法



日常のあらゆるシーンで、わたしたちは不安や悲しみ、憤りを感じたりしながら生きている。

その結果、ストレスが生まれ、心身の不調へと発展してしまうことも…。

だが、同じ場面に直面しても、こうした感情をあまり感じない人もいる。

つまり、ストレスは物事の捉え方次第で増えたり減ったりするというのだ。

認知療法は、かたよった「認知」（物事の捉え方）を正していくことで、

問題のもとになっている感情を改善する精神療法。

心の病気にかかっていない人も、ストレス防止対策としてぜひ活用してみよう。

3つのネガティブ・パターン

ストレスがたまると、私たちは次の3つの面において悲観的な感情を抱くようになる。



自分に対して悲観的

「こんなに簡単なこともうまくできない自分は、ダメな人間だ」などと、頭から自分を否定するようになる。



周囲に対して悲観的

「周りの人達も自分のようなヤツと付き合うのは嫌に決まっている」と思い込み、引込み思案になったり、逆に他人を恨んだりする。



将来に対して悲観的

「これから先もいいことなんてひとつもないだろう」と考え、不安感にとらわれる。それが高じると、自分で自分の命を絶ってしまうことも…。

上記のようなパターンはいずれも偏った考え方であり、決して合理的な反応とはいえない。それにもかかわらず、こうした感情にとらわれた結果、心身や行動に悪影響を及ぼすことはよくある。これを打破するためには、自分がどんな考え方の癖を持っているか、把握することが大切だ。

そこで、チェックしたいのが「自動思考」だ。物事に対し、ぱっとひらめいたイメージや考えを指す心理学用語である。

Check! …あなたの反応パターンは？

例えば、道を歩いているときに、偶然、知り合いとばったり出会ったでしょう。声をかけたにもかかわらず、相手が挨拶もせず、視線も合わさずに行ってしまったとしたら、あなたはどんな気持ちになるだろうか。

- (1) 「自分は何か怒らせるようなことをしたんだろうか」
- (2) 「誰も自分のことなんて気にしてくれないんだ」
- (3) 「挨拶くらいすればいいのに。ひどい人だ」
- (4) 「すいぶん忙しそうだな。大丈夫かな」

(1)～(3)では、不安や悲しみ、怒りが湧き上がってくるだろう。だが、(4)では、気遣いの気持ちしか生まれない。このように、自動思考次第で気分はかなり変わるものなのだ。

認知療法にトライ！

それでは、具体的にどのように考え方を変えていけばよいのだろう。

STEP1 ストレスに気づこう

気持ちをラクにするためには、ストレスがどのくらいたまっているかを知ることが大切。気分が憂うつかどうか、人付き合いが億劫になっていないか、不眠や食欲不振、その他体調不良がないかなどをチェックしよう。

STEP2 問題をはっきりさせよう

ストレスのもとになっている問題に目を向けよう。過去や他人を恨んでも始まらない。まずは、気になっていることを挙げてみて、それらを解決するための具体的な目標を立てるとよいだろう。

STEP3 バランスのよい考え方をしよう

問題解決を早めるためには、偏った考え方をやめ、柔軟で現実的な思考に変えることが重要。そのためのプロセスは次の通りだ。

以下の項目を紙に書き出してみよう

1. その場の状況
2. そのとき感じた気分や感情
3. その瞬間、浮かんでいた考え（自動思考）
4. 自動思考の裏づけ、根拠となるような事実
5. 自動思考をくつがえすような事実
6. 上の項目から考えられる、より視野を広げた、バランスのよい考え方（適応思考）
7. 考えを変えた結果、気分がどのように変化したか

この作業をおこなうことによって、あなたは次第に自分の考え方の癖「スキーマ」に気づくようになるだろう。スキーマとは言い替えば、心の奥底に眠っている思い込み。「自分はダメな人間だ」「すべての人に愛されなくてはならない」「他人はみんな自分を利用しようとしている」などだ。自動思考は、このスキーマから生まれてくるのである。自分の心について客観的に知ることができたら、実際に直面している問題や、人間関係のこじれを解決することも可能になる。最終的には、スキーマそのものも克服することができるようになる。

問題は、ストレスを抱えている「あなた」にあるのではなく、「あなたの考え方」にある。人を変えることはできないが、考え方を変えることは可能だ。ストレスがたまっているな、と感じたら、ぜひ認知療法で自分の心をコントロールしてみよう。

1 綾部市

データ入力

時給

1,350円

【時間】8:30~17:15

【休日】土・日・祝 (会社カレンダー)

★女性活躍中



他にもたくさん
お仕事あります!
気軽に
お問い合わせ
下さい。

2 丹波篠山市

組立・ネジ止め

時給

1,330円

【時間】8:45~17:30

【休日】土・日・祝 (会社カレンダー)

★女性活躍中

3 丹波市

かんたん検査

時給

1,200円

【時間】8:15~17:00

【休日】土・日・祝 (会社カレンダー)

★男女活躍中



4 容器の検査、ラベル貼り

長田野

時給

1,450円

【時間】8:00~17:00 20:00~5:00

※残業あり、2交替、夜勤専属可

【休日】シフト制

★稼げます
★男性活躍中

月収30万円以上可

入寮可

5 かんたん容器洗浄

長田野

時給

1,400円

★男性活躍中

【時間】8:15~17:00

【休日】土・日 (会社カレンダー)

6 データ入力

福知山市

時給

1,200円

【時間】8:30~17:30

【休日】土日祝 (会社カレンダー)

★女性活躍中
★土日祝休

7 プラスチック製品の組立

長田野

時給

1,260円

★女性活躍中

【時間】8:30~17:05

【休日】土・日・祝 (会社カレンダー)



6/ 9(月)~6/13(金)

6/16(月)~6/20(金)

※その他、面接日等
ご相談に応じます

●時間/ 9:00~18:00 ●会場/ トーコー福知山営業所

お仕事相談会

人と企業に、はたらくを



(人材派遣業(第)27-130002)

(株)トーコー 福知山営業所

☎0120-995-117

福知山市字中ノ27 福知山市商工会館3F

広告No.322506001

